

# 5月 ケアプラザ活動カレンダー

\* 中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土 1
ケアプラザ事業のみ掲載 黒：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 桃：生活支援体制整備事業 橙：地域活動交流と生活支援共催事業 青：地域包括支援センターと生活支援共催事業						
						
2	3	4	5	6	7	8
			休館日	9時30分～ 子育てサロン mam-mam 11時～ パン工房ホップ パン販売		抽選会中止
9	10	11	12	13	14	15
13時～ ふらっとサロン	10時～ミディ 18時～ みんなの学習室		9時30分～ゆったり体操 10時～無料法律相談 13時30分～医療相談 14時～介護者の集い	10時～ ウォーキングで筋活		
16	17	18	19	20	21	22
	9時30分～ 親子のフリースペース	18時～ みんなの学習室	10時～ 免疫カアップ教室			
23	24	25	26	27	28	29
13時～ ふらっとサロン	14時～オンライン うたごえ音楽 18時～ みんなの学習室		9時30分～ ゆったり体操教室	10時～ ウォーキングで筋活	11時～ こんがり工房 パン販売	
30	31	<b>自主事業などの実施について</b> 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自主事業 の中止や内容、時間の変更をする場合がございます。				

## きぼうファーム ジャガイモの収穫と七夕飾り作り

**<開催日時>** 6月12日(土) 10時～11時30分  
 ※雨天の場合は七夕飾り作りだけ行います。  
**<場所>** 希望が丘地区センター  
**<集合場所>** 希望が丘地区センター正面入り口  
**<内容>** 10時00分～受付・ジャガイモの収穫  
 10時40分～七夕飾り作り  
 11時30分 解散  
**<参加費>** 無料  
**<対象者>** 個別支援学級、市立特別支援学校・県立特別養護学校の児童生徒、車いす使用者等、地域にお住まいの方(保護者の方の付添いおよびご家族の参加もOKです。)  
**<参加者の服装・持ち物・その他>**  
 マスク・長袖・長ズボン・長靴・汚れても良い服装・軍手・水筒・帽子・汗拭きタオル  
**<申込み>** 5月31日(月)までに南希望が丘地域ケアプラザへ直接またはお電話、メールにてお申込みください。  
 \*初めて参加される方は参加申込書にご記入していただきます。

●主催：きぼうファーム ●後方支援：南希望が丘地域ケアプラザ  
 【問合せ・申込み先】 南希望が丘地域ケアプラザ  
 TEL:045-360-5095 FAX:045-360-1198  
 メール: nanki\_cp@i-seikoukai.or.jp

## 誰もが使える「ステージ」 大切な人に思いを届ける

**偶数月第3日曜日午前(8月のみ第4日曜日)**  
**南希！演芸座 2021**

昨年度コロナ禍で発表する場がなかった皆さん、ぜひケアプラザの貸ステージを利用して、その思いを届けませんか？楽器演奏、演芸、手品、ダンス、演劇等々、ステージに立って発表したい方、団体を募集します！お問い合わせお申し込みはケアプラザまで！  
 (注1) マスクをつけての発表になります！(注2) 一組の発表の時間は最大40分まで  
 ※詳細についてはお問い合わせください！

**第1回目 6月20日(日) 10時～11時半**  
 第1部 10:00～10:40 赤松先生とゆかいな仲間たち  
 第2部 10:50～11:30 ミュージックボランティア音楽3  
**入場無料 定員30名(事前申し込み)**

お問い合わせ 南希望が丘地域ケアプラザ(担当:木原・角)  
 お申込み 電話(045-360-5095)

# ケアプラかわら版

## 第146号 5月号(令和3年4月23日発行)

社会福祉法人 誠幸会  
 横浜市南希望が丘地域ケアプラザ  
 横浜市旭区南希望が丘7-2-3  
 ☎360-5095 FAX 360-1198  
 ☒nanki\_cp@i-seikoukai.or.jp  
 所長 宇賀神 直美

## 第4回 食の不安によりそう時間

講師に  
 フードコーディネーター  
 家庭生活アドバイザーの  
 先生が  
 来られます！

**今回のメインテーマ「おやつ」**  
 おやつは何を選んだらいいの？量はどのくらい？  
 おやつと虫歯の関係は？甘いものばかり欲しがって心配...  
 色々な悩みが尽きないおやつ。  
 6月4日は虫歯予防デーということで、「おやつ」がテーマです。

**令和3年6月11日(金)**  
**10:00～11:30**  
 場所:南希望が丘地域ケアプラザ

自由に偏食・離乳食・  
 食材の選び方・  
 アレルギーなど  
 食に関する悩みを誰もが  
 気軽に話せる場所です。

**5月14日(金)から受付開始します！**  
 申込み 地域活動交流 TEL 360-5095

## おはなしボランティア 養成講座

子育て支援や絵本の読み聞かせボランティア活動に  
 興味のある方への講座です。  
 絵本の楽しさを子どもたちに届ける活動に参加しませんか。  
 今回は旭図書館の方々を迎えての出張講座です。

**【会場】** 南希望が丘地域ケアプラザ  
**【日時】** 令和3年 ①6月22日(火)②6月29日(火)  
 ③7月6日(火)  
 すべて午前10時～12時  
**【定員】** 10名程度(全回参加可能な方)  
**【申込】** 5月14日(金)9時から  
 南希望が丘地域ケアプラザの電話かカウンターへ  
 ～講座内容～  
 1回目「わらべうたと絵本に、出会おう」乳幼児向けおはなし会とは。  
 2回目「まず、やってみよう。～みんなの前でわらべうたと絵本読み聞かせ」  
 3回目「みんなで一緒に発表会！～赤ちゃんもご家族もみんなおいでよ、おはなし会」

講座にご参加いただく際には、  
 事前に旭図書館親子お話会の見学をお願いします。  
 詳しくは地域交流までお問い合わせください。

お問い合わせ：南希望が丘ケアプラザ 360-5095

## 子育てサロンmam-mam

**【日時】** 毎月第1木曜日  
 9時30分～11時00分  
**【場所】** 多目的室  
**【対象】** 0歳児～未就園児の親子  
**【参加費】** 1組100円  
**【持ち物】** 水分補給ができるもの

サロンの後半に、ママを対象としたヨガを行います。動きやすい服装でお越し下さい。

参加を希望される方は事前にお申し込みをお願いします。

## 令和3年度 GOGO健康！ ウォーキングで筋活

講師：ウォーキング研究所 若尾 洋子氏

**姿勢を整えて歩くことで筋力up!**  
 ・歩く歩幅は狭くなっていませんか？  
 ・すり足になっていませんか？  
 ・歩くスピードが遅くなっていませんか？

**3回シリーズ**  
 1回目 5月13日 10:00～11:30  
 2回目 5月27日  
 3回目 6月10日 木曜日

場所：南希望が丘地域ケアプラザ  
 参加費：無料  
 持ち物：上履き 飲み物 筆記用具

申し込み 南希望が丘地域ケアプラザ  
 連絡先 ☎360-5095 担当：池田

## 障がい事業所製品販売のご案内

パン工房ホップ パンの販売 5/6(木) 11時～  
 こんがり工房 パンの販売 5/28(金) 11時～

お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流まで ☎360-5095



# 地域包括支援センターからのお知らせ



事業の実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止・延期の場合があります

## 地域包括支援センターの相談窓口のご案内

地域包括支援センターでは、各種ご相談を承っております。お気軽にご相談ください。

- 介護相談  
介護保険申請の手続きや介護サービスのご相談、施設入所のご相談等をお受けしています。
- 権利擁護  
認知症や障害・経済的困窮・虐待の問題・悪質商法被害について等、ご相談をお受けしています。
- その他必要に応じ、専門機関の窓口等をご紹介しますので、まずはお気軽にご相談ください。

- ◎医療相談 毎月第2水曜13:30より、ケアプラザ協力医 岡田先生による無料医療相談が受けられます（要予約）。
- ◎法律相談 奇数月第2水曜10:00より、司法書士の先生による無料法律相談が受けられます（要予約）。

☆偶数月第2土曜日に開催  
**認知症理解講座**

## 認知症ビデオ上映会

&交流会

6月12日(土)・8月14日(土)

時間:13:00~14:30

場所:ケアプラザ2階 参加無料

内容	※事前のご予約をお願いします
13:00~ 認知症当事者やその家族等のビデオ視聴	申込み・お問合せ 南希望が丘 地域ケアプラザ 地域包括支援センター TEL:045-360-5095
13:45~ 意見交換・交流会	
14:15~ 認知症についての最新情報や地域の情報を共有	

☆お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・大八木

## 生活支援コーディネーター通信 58

～少年の瞳をもつ男性4人衆～



少しずつ日差しが柔らかくなり、お散歩には良い気候になってきましたね。先月の新聞で地域の素敵なつながりについてご紹介していくというお話をしましたが、今回、記念すべき第1弾としてちょうどこの絵のような素敵な4人の男性のつながりについて書かせて頂こうと思っています。南希望が丘自治会館前、朝の見守りの時間、公園には二人の男性（YさんとSさん）が、坂の下からゆっくりと歩いてくる二人の男性（OさんとOさん）を目を細めながら待っていました。坂を登りきり、こちらに渡って来る時「はい、気を付けて、今、車きてないよ」と公園側の二人が声をかけ、4人が合流。川柳や俳句を発表しあったり、地域のことを話したり、そんな井戸端会議(?)がはじまります。これが、毎日の皆さんの日課。いつも笑顔の仲良し4人衆。この繋がりはいつからなんですか?との問いに、「みんなそれぞれ地域活動に参加した時期はちがうけれど、やっぱり「誘い」だよ、自分からは中々入ろうとは思わないし、むしろ敬遠していた。家の庭でゴルフの素振りをしてたら「ナイスショット」と声をかけられ、そこから関係ができた」とOさん。当時老人会の会長をしていたもう一人のOさんは、誘いたくてタイミングを狙っていたとのこと。中でも一番お若いSさんはいろんなことを熟知されている物知りさんで、日々学ばせてもらっているよと皆さん。公園愛護会や老人会でも活躍されている4人衆。退職後に「誘い」があり、地域活動に参加するようになったYさんは「次から次へとやるのがあって楽しくなり、仲間がいるから新しい事にも挑戦できる。どこか子どもの頃の秘密基地を作っているような気持ちになる」と少年のような瞳で話して下さいました。「年齢を重ねるといろんな物を切り捨てることの方が楽なのかもしれない。でもこの関係がなくなったら考えた時、自分に何が残るだろうか、寂しさだけが残っちゃうんじゃないかな。だから、元気なうちは仲間と仲良く活動をしていきたい。無理なくね」。地域と仲間を大切に冗談を言いながら楽しそうに話してくれる皆さん。いつまでもお元気でいて下さい!



☆皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください☆ 生活支援コーディネーター 木原まで

## デイサービス通信



### 活動支援プログラム



### 防災訓練



### ひだまりルーム

◎ひだまりルームでは松葉ボタンやガーベラの花などの苗植えを行いました。綺麗な花を咲かせるため丹精込めて育てています。今後は野菜も育てていきます。どんな野菜ができるか、乞うご期待!!



◎3月は3月は大根風呂を行いました。大根風呂は新陳代謝を促進し、美白効果があるそうです。4月はコーヒー風呂、5月はしょうぶ湯と岩塩風呂になります。岩塩風呂はダイエットに良いそうです。

◎緊急事態宣言が解除され、活動支援プログラムでは感染症予防を徹底したうえでカラオケを再開する事にいたしました。安心して参加していただく為、対策として歌う方専用席を設け、歌う方と聞く方の距離を開ける事で飛沫感染を防ぎ、歌う際はマスクの着用、マイク等は都度消毒し換気も行っています。体操プログラムは席の間隔をあげ、密にならないよう工夫しています

◎3月16日に防災訓練を行いました。厨房から出火したと想定、利用者様の安全を守り避難してもらう為、避難場所までの誘導・移動経路の確認、また避難するまでの時間を確認し、実際に起きた場合でも適切に行動できるよう防災意識を高めています。

見学やご相談・ご利用どんな事でも! 相談員 高橋・佐藤・禰澤・佐々木まで

## 居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～施設紹介パート④サービス付き高齢者向け住宅編～



サービス付き高齢者向け住宅とは、「介護の必要が少ない、比較的元気な高齢者に向いている賃貸住宅」です。

### 【最大の特徴】

- ①介護サービスの提供がない分、自由度の高い生活ができる。
- ②安否確認サービス・生活相談サービスの提供。
- ③利用者の希望や、要介護度に合わせてサービス内容を決めることができるので、ご自身の状態に合ったサービスを組み合わせ、柔軟に利用することができる。

### 【月額費用】

賃貸住宅ですので家賃・管理費・食費・水道光熱費・生活サービスの提供費などがあります。また外部の介護サービスを利用することになるため、介護保険の料金は、自宅で訪問介護やデイサービスを利用するときと同じになります。料金目安として敷金0~20万円、月額利用料10~20万円とされています。

### 【入居条件】

対象者は、①自立して身の回りのことができる②60歳以上の高齢者か、要介護認定や要支援認定を受けた60歳未満の方とされています。認知症に対応していない施設が多いため、申し込みをする前に説明を聞いておくことが大切です。

★長期入院や要介護度の進行で重度の介護が必要になった場合、退去条件となる可能性もありますので注意が必要です。独自の入居条件や設備など施設ごとで異なるため、興味を惹かれる施設を見つけたら、見学や問い合わせをオススメします!

私たちケアマネジャーがご対応いたします! ぜひご相談ください 北澤・木幡・坂場まで